

# PIRÂMIDE ALIMENTAR

JAQUELINE GIRNOS SONATI  
CHRISTIANNE DE VASCONCELOS AFFONSO



# Pirâmide Alimentar

A pirâmide alimentar foi desenvolvida para ensinar alimentação saudável a indivíduos e populações. Seu primeiro modelo foi criado em 1991 pela Agência Regulamentadora de Alimentos e Medicamentos do Estados Unidos da América (FDA); com base nos conceitos da pirâmide foram lançados vários modelos por diferentes instituições, cada uma com um propósito.

Na pirâmide tradicional, a base é composta pelos alimentos energéticos (grãos como trigo, milho, arroz e tubérculos como batata, mandioca, cará e pão), que devem compor a maior parte de nossa alimentação e ser consumidos de 5 a 9 porções por dia.

Logo acima dos alimentos energéticos devem estar os alimentos reguladores, que são os vegetais e as frutas; esses alimentos fornecem os micronutrientes necessários para o bom funcionamento do organismo. O consumo diário dos alimentos desse grupo deve ser de 4 a 5 porções de verduras e legumes e 3 a 5 porções de frutas.

Acima dos vegetais e frutas estão os alimentos fontes de proteínas, eles são nutrientes construtores do nosso organismo, e fazem parte das estruturas musculares, víceras, pele, enfim compõem o organismo de uma maneira geral. O consumo diário deve ser de 1 a 2 porções.

No topo da pirâmide estão os alimentos fonte de gorduras, que devem ser ingeridos com cautela (não passar de 2 porções por dia), pois necessitamos de pouca quantidade deles.

A ingestão de gorduras deve fazer parte de nossa dieta diária por nos fornecer as vitaminas A, D, E, K e os ácidos graxos essenciais. Devemos ficar atentos ao consumi-las, pois necessitamos de pequenas quantidades e qualquer excesso nos fornecerá calorias a mais, aumentando nosso peso, pois as gorduras possuem mais que o dobro de calorias que os carboidratos.

Dentre as gorduras, temos as gorduras saturadas, que são aquelas de origem animal. Essas devem ser consumidas com moderação, pois o consumo em excesso pode elevar o colesterol sanguíneo e causar problemas cardíacos.

As proteínas nos fornecem os aminoácidos, que são compostos necessários. Esses compostos são necessários para as reações químicas que ocorrem em nosso organismo. Como não produzimos alguns desses compostos, devemos ingeri-los através de certos alimentos. As proteínas que possuem todos ou a maioria dos aminoácidos essenciais para nosso organismo têm um alto valor biológico. Temos como exemplo as proteínas de origem animal: ovos, carnes, leite e derivados. Aquelas que não possuem a maioria dos aminoácidos essenciais são as de baixo valor biológico e comumente são as de origem vegetal.

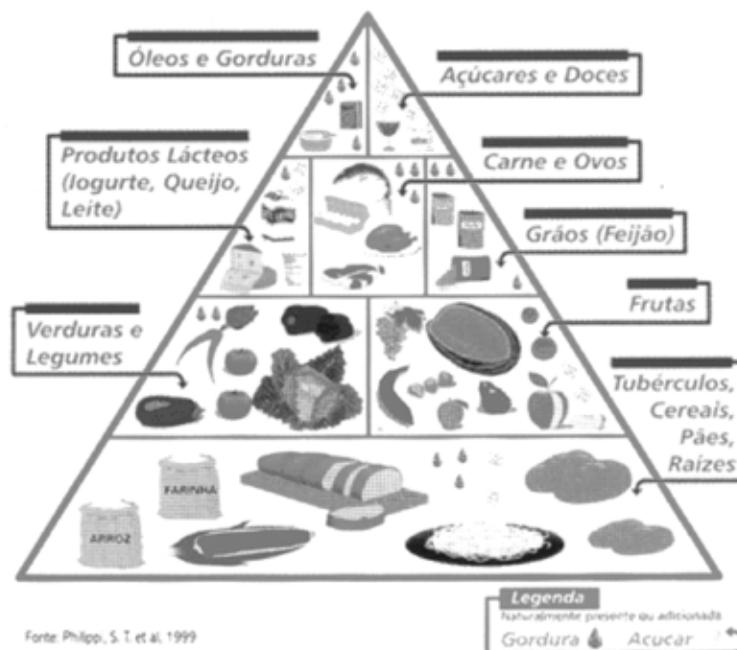
Os carboidratos são a principal fonte de energia que nosso corpo necessita, e somos programados para primeiramente utilizá-los. Caso tenhamos falta desse nutriente, o organismo lança mão das proteínas e por último das reservas de gordura.

# TIPOS DE PIRÂMIDE

## 1. FDA/2005



## 2. Pirâmide Adaptada para a População Brasileira PHILIPPI/1999



### 3. PIRÂMIDE DE HARVARD/2003



### COMO TRABALHAR A PIRÂMIDE COM OS ALUNOS?

A pirâmide pode ser trabalhada através de jogos que envolvam perguntas, stop, desenhos, quadros com ímãs onde as crianças trocam os alimentos de posição, aulas de culinária através de receitas, classificando o prato final em uma categoria, entre outros.

Podemos ainda recordar o que comemos no dia anterior e verificar se cumprimos os objetivos da pirâmide.

Faça a semana da alimentação saudável, mobilize a escola como um todo!

## DEPENDE DE VOCÊ

### **SEJA REALISTA**

Faça pequenas mudanças no decorrer do tempo quanto ao que come e ao nível de atividade física que pratica. Além do mais, pequenos passos funcionam melhor do que grandes saltos.

### **SEJA AVENTUREIRO**

Amplie seus gostos para apreciar uma variedade de alimentos.

### **SEJA FLEXÍVEL**

Vá em frente e equilibre sua alimentação com a atividade física, busque informações em fontes seguras e gerencie seus hábitos.

### **SEJA SENSÍVEL**

Aprecie todos os alimentos, fazendo seu uso com moderação.

### **SEJA ATIVO**

Ande com seu cão, não olhe apenas o cão andar.

Vá a pé até a padaria, supermercado.

### **BEBA MUITA ÁGUA.**

A BOA SAÚDE É REFLEXO DE UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL.

## BIBLIOGRAFIA

MAHAN, L.K., ESCOTT-STUMP, S. KRAUSE-Alimentos, Nutrição & Dietoterapia. São Paulo, Roca, 2005.

MERGULHÃO, E., PINHEIRO. Brincando de Nutrição. São Paulo, Metha, 2004.